

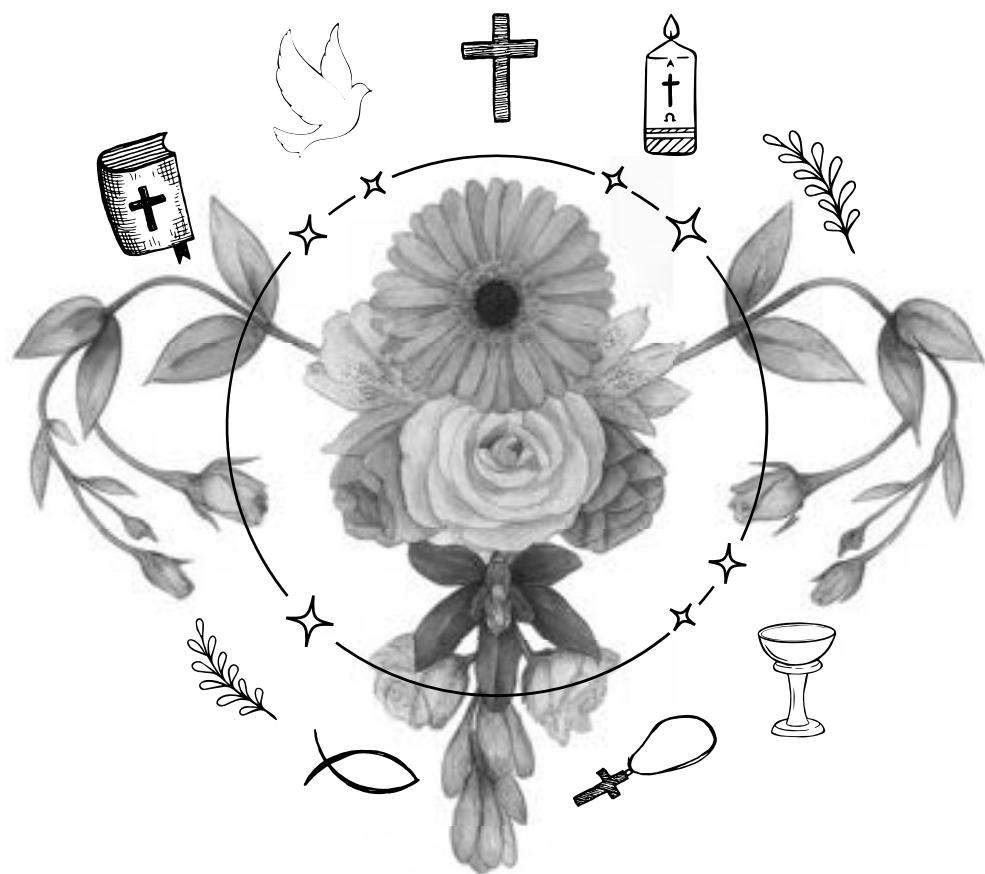
# Table

<b>Avant-Propos .....</b>	<b>9</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>13</b>
<b>La guérison du cycle .....</b>	<b>17</b>
<b>Le visible et l'invisible .....</b>	<b>39</b>
<b>La prière cyclique.....</b>	<b>45</b>
<b>Le cycle féminin: obstacle ou école? .....</b>	<b>53</b>
Quatre périodes du cycle: une lecture naturelle .....	60
L'oraison dans la période du feu .....	66
La prière de demande, le Notre Père, dans la période de l'air... et vers la ménopause.....	70
La louange de la période de l'eau.....	73
La méditation dans la période de la terre (post-ovulatoire).....	76
<b>Surmonter les obstacles .....</b>	<b>81</b>
La prière nécessite deux rapports au temps .....	81
Quand les cycles semblent se contredire .....	83
Incompréhensions .....	85
<b>Les psaumes.....</b>	<b>89</b>
Le psautier est un cycle de prière à lui seul .....	91
Le corps est très présent dans les psaumes. ....	94
Découvrir Dieu à l'œuvre.....	100
Rendre grâce d'être femme avec les psaumes .....	109

<b>Le chant grégorien . . . . .</b>	<b>113</b>
Commentaire spirituel .....	114
Commentaire musical .....	121
 <b>Le Rosaire . . . . .</b>	 <b>125</b>
La période de l'AIR: de la décrue des règles à la période potentiellement fertile .....	125
La période de l'EAU: période potentiellement fertile .....	127
La période de la TERRE: période dite abusivement « infertile ».....	129
La période du FEU: préparation des menstruations jusqu'à leur courbe ascendante.....	130
 <b>Conclusion. . . . .</b>	 <b>133</b>

GABRIELLE VIALLA

# PRIER AVEC LE CYCLE FÉMININ



ARTÈGE

Tous droits de traduction,  
d'adaptation et de reproduction réservés  
pour tous pays.

© 2026, Groupe Elidia  
Éditions Artège  
10 rue Mercœur – 75011 Paris  
9 espace Méditerranée – 66000 Perpignan  
[www.editionsartège.fr](http://www.editionsartège.fr)  
ISBN : 979-10-336-1708-2  
EAN Epub : 9791033617334

*À mes filles et petites-filles*

« Ne le savez-vous pas ? Votre corps est un sanctuaire de l’Esprit Saint, lui qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu ; vous ne vous appartenez plus à vous-mêmes, car vous avez été achetés à grand prix. Rendez donc gloire à Dieu dans votre corps. »

*Saint Paul (1Co 6,19-20)*



## Avant-Propos

Ce jour-là, Véronique se réveilla avec dans le cœur une attente joyeuse. Cet état lui aurait été inconnu, s'il ne lui avait pas rappelé quelques souvenirs d'enfance. Quand elle était petite, elle aspirait à une certaine harmonie, elle avait alors confiance en la bonté de la vie. Mais depuis douze longues années, chaque jour que Dieu faisait, les yeux à peine éclos, Véronique plongeait dans le marasme. Une fatigue lancinante et une sensation de faiblesse constante la saisissaient. Assaillie de sensations pénibles, la tête lourde, les jambes flageolantes, le bas-ventre douloureux, elle se traînait ainsi tout au long de la journée. Sans aucun répit. À peine levée, elle devait laver à l'eau claire le sang répandu sur les tissus. Ce n'était plus l'effort passager de quelques jours, c'était le labeur de chaque matin, repris l'après-midi. Une suite de gestes dénués de sens. Son esprit, aussi vidé que son corps, avait desséché irrémédiablement sa vie affective. Elle n'avait plus d'avenir, ni de projets. Ses saignements abondants constituaient le seul horizon de son existence et l'enfermaient dans la tristesse. Au début, elle avait lutté contre son

malheur, avait rencontré de nombreux médecins et placé son espoir dans toute nouveauté, aussi saugrenue soit-elle. Rien n'y avait fait. Elle s'était appauvrie de tous ses biens. Elle avait consulté des hommes de Dieu, avait essayé de susciter l'empathie de ses amies sur ce qui n'était qu'un long appauvrissement de sa vie sociale et religieuse. Elle avait entendu des discours hypocrites, rigides, distants. Quelques-uns plus compatissants étaient trop sûrs d'eux. D'autres, désesparés, l'écoutaient le cœur ouvert, sans rien avoir à lui répondre. Sur le moment, elle était reconnaissante de ces échanges. Puis, de nouveau, seule, marginalisée dans sa propre maison, son quartier, sa famille, elle se retrouvait en lambeaux. Son état corporel, comme ses ressources psychologiques, s'était épuisé inexorablement.

Seulement, hier, on lui avait parlé de Jésus, des miracles qu'il accomplissait, de la bonté de son regard. Immédiatement, intérieurement elle avait désiré le voir, le toucher. Elle savait qu'il allait passer aujourd'hui. Elle rassembla toutes ses forces pour se préparer plus rapidement que d'habitude. Elle trébucha plusieurs fois dans sa maison et cria intérieurement vers Dieu. À peine dehors, elle fut engloutie par la foule devant sa demeure, dense, bruyante. La poussière la submergeait. Elle entendit qu'une enfant se mourait. Elle se demanda ce qu'elle faisait là. Ce ne serait encore qu'une attente déçue, se disait-elle, une désillusion de plus. Elle aurait dû rester chez elle,

se résoudre une bonne fois pour toutes à accepter son état. Elle, elle n'en mourait malheureusement pas de ce flux continu qui lui ôtait l'énergie et le goût de vivre. Pourtant, malgré la culpabilité, elle continua d'avancer, portée par tous ces gens qui l'oppressaient. À un moment, elle crut le voir. C'était bien lui. Il était loin mais, en elle, les battements de son cœur s'accéléraient. Une sainte crainte la saisit, elle se sentait si indigne, si impure. Quand une pensée la traversa soudain et devint une certitude : « Même si je ne touche que son vêtement, je serai sauvée. » Elle décida dès lors de se battre. Elle poussa du coude, se fraya un passage avec toute l'énergie qui lui restait. Elle vit enfin, juste devant elle, la tunique de Jésus et la toucha. Alors une force sortit de lui et l'envahit à son tour. Elle était guérie. La vie reprenait ses droits. Son manteau de douleurs disparaissait, soulageant ainsi chacun de ses membres. Elle regardait vers lui.

Et elle s'aperçut que lui la cherchait tout autour. Il s'exprimait d'une voix forte et assurée. Il voulait la rencontrer. Les yeux pleins de bonté et d'exigence du Maître balayaient maintenant la foule, posant sur chaque visage un regard puissant. Les disciples, eux, le regardaient éberlués. Elle s'approcha en tremblant. Elle parla. Un flot de paroles, décrivant toute sa vie, de ses pensées les plus secrètes à ses actes les plus honteux, se déversait sans peine pour rejoindre l'âme du Seigneur, l'étendue de son infinie miséricorde. Enfin, elle entendit la voix de celui qui serait dorénavant son

Bien-Aimé. Elle pouvait aller en paix. Et cette paix s’inscrivit en elle, dans un cœur rempli de joie et un corps d’une étrange légèreté. Elle comprit qu’elle vivrait d’autres épreuves, mais jamais plus sans lui. Quelques mois plus tard, dans une foule opprassante, elle se battait de nouveau pour rejoindre le Seigneur. Arrivée à son niveau, elle arracha son voile, essuya la Sainte Face souillée de crachats, de transpiration et de larmes. C’est son sang à lui, le Saint des saints, qui devait s’imprimer sur le tissu comme une image sacrée. Toutes les générations de chrétiens se rappelleraient cela dans une station du chemin de Croix. Jésus lui avait tout offert parce que, d’abord, il lui avait tout donné. Jésus l’avait vraiment aimée le premier. On dit qu’après la mort et la résurrection du Seigneur, Véronique vint en France pour annoncer le Christ. Le voile de Véronique, lui, serait en Italie.

Ce récit – quelque peu romancé – d’un épisode de l’Évangile, incite à demander la guérison, à désirer la conversion afin de pouvoir à notre tour témoigner des dons de Dieu.

## Introduction

Prier avec le cycle. Cela vous paraît peut-être encore incongru et vous abordez donc la proposition peut-être par simple curiosité. Ou au contraire, est-ce pour vous une évidence ?

Je dois avouer que, pour ma part, mon cycle m'a longtemps semblé un obstacle à la vie spirituelle ou, *a minima*, un non-sujet pour la vie spirituelle. Trop longtemps, j'ai pensé que ce cycle gênait la relation à Dieu, de la même manière qu'il collaborait aussi à certaines incompréhensions relationnelles avec mon prochain. D'ailleurs, le cycle féminin n'était pas une question abordée dans les livres de spiritualité. Alors, comme de nombreuses femmes que j'ai rencontrées par la suite, j'ai d'abord essayé d'ignorer ce cycle pour prier « correctement », en particulier pour faire oraison. Je n'avais probablement pas ce talent, car mes essais furent infructueux. En effet, mon cycle se présente à moi de façon concrète. Il ne se gêne pas pour se rappeler sans cesse. Avec une certaine fatalité, je priais donc comme j'étais, sans en être satisfaite, sans admettre que c'était bien ainsi. J'attendais étrangement une permission,

celle de me recevoir de Dieu telle que je suis. À l'approche de la ménopause, par gratitude envers Dieu, je désire maintenant partager cela dans ce petit ouvrage.

Il y a une vingtaine d'années, j'ai ainsi déniché une réflexion admirable dans un livre écrit par un chartreux. La voici : « Mon corps sexué pénètre mes pensées les plus intellectuelles et mes élans les plus spirituels<sup>1</sup>. » La phrase m'est apparue immédiatement évidente et lumineuse. J'y reviens régulièrement depuis toutes ces années, en ajoutant immédiatement : « Mon corps féminin, marqué par les périodes de mon cycle, pénètre mes pensées les plus intellectuelles et mes élans les plus spirituels. » Oui, toute mon existence, jusque dans sa relation intime avec le Christ, est colorée, vivifiée ou ébranlée par mon cycle. Il en sera ainsi jusqu'à l'arrêt de mes cycles, inscrit aussi dans mon corps. Pourquoi ce sujet, qui me passionnait par ailleurs, ne pourrait-il pas être intégré consciemment à ma vie spirituelle ? Pourquoi n'avais-je pas le droit, et même le devoir, d'y accorder de l'importance ? À qui pouvais-je demander conseil ? À un prêtre ? Même si son regard était positif, ce lien intérieur resterait toujours pour lui un mystère, une fontaine scellée. L'ensemble me paraissait étrange, incongru. Je me taisais et je priais. Finalement, la « permission », vous l'avez compris, est arrivée. Et, elle advint, avec humour, effectivement d'un homme, d'un prêtre,

---

1. UN CHARTREUX, *Le bonheur d'être chaste*, Presses de la Renaissance, coll. « Sagesse des Chartreux », 2017.

## INTRODUCTION

d'un moine retiré du monde – le Bon Dieu a une délicatesse, presque une pudeur, que nous devrions chérir à notre tour. Loin de chez moi, un chartreux semblait très chaleureusement s'intéresser à mon problème. À sa manière, il l'avait déjà résolu. Il s'agissait de recevoir, d'accueillir ce corps et son fonctionnement comme un don de Dieu. Le cycle féminin pénètre les pensées et la prière. Je prie avec mon cycle. Voilà, tout simplement. Il me restait à comprendre comment tout cela s'articule concrètement dans la vie spirituelle. Immédiatement, je perçus la présence de l'Ami qui non seulement pouvait me comprendre, mais me comprenait déjà depuis le début. Je m'entendis déclarer un jour : « Bien sûr que le Christ s'intéresse au cycle féminin. Il a guéri la femme hémorroïsse. » Une certitude à partager. Aujourd'hui encore, il me semble évident qu'il faut essentiellement confier le cycle blessé au Christ Sauveur. C'est lui, à la fois le Confident, le Médecin et le Vis-à-vis de la femme pour cette unification intérieure de son être, esprit, âme et corps féminin cyclique.

Ma féminité est blessée. Mon cycle est blessé. Mais je peux commencer par me mettre en présence de Dieu, dans cet instant précis, et c'est déjà un acte de prière. Je peux entrer en moi-même pour être seule avec lui. Si je n'ai pas encore cette habitude, je peux tout de même simplement prononcer ces quelques mots : « Seigneur, me voici. Je désire venir déposer mes fardeaux liés à mon cycle et apprendre de vous qui je suis, et ce que je dois devenir. »